



## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE MI CHAKRA







---

PROYECTO DE DESARROLLO RURAL INTEGRAL SOSTENIBLE  
EN LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO

PREPARACIÓN DE :  
“ALIMENTOS DE MI CHAKRA”



Marzo, 2014

## ELABORACIÓN DE :

### “PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE MI CHAKRA”

Publicación financiada por la Agencia de Cooperación Internacional de Japón (JICA)

Texto, coordinación y edición: MBA Takeshi Iwase (Experto de comercialización de productos agrícolas y generación de nuevas fuentes de ingresos)

Revisión:

- Lic. Kiyoshi Hirozumi (Jefe asesor del PMSK, JICA)
- Lic. Toshiaki Kurihara (Coordinador del PMSK, JICA)
- Lic. Rieko Oiso (Asistente del PMSK, JICA )
- Ing. Alejandro Guanolema (Administrador adjunto PMSK, GADPCH)
- Ing. Alfonso Guzmán (Administrador técnico del PMSK, GADPCH)
- Ing. Elena Villacrez (Nutricionista, INIAP)
- Ing. Marcia Janneth Altamirano (Técnica de unidad de comercialización de PMSK, GADPCH)
- Ing. Blanca Guijarro Cabezas (Unidad de comercialización del PMSK, GADPCH)
- Ing. Ruth Chuquimarca (Asistente del PMSK, GADPCH)

Fotografía y preparación de alimentos:

- Rieko Oiso, Elsa Nauya, Takeshi Iwase, Grupo Ingenioz

Diseño e impresión:

- Grupo Ingenioz

## BIBLIOGRAFÍA

Recetario - Nestlé Nutrir Niños Saldables Programa Global-, Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP), Nestlé Ecuador, 2010

## PRESENTACIÓN

Uno de los objetivos del Proyecto “Minka Sumak Kawsay”, es contribuir a mejorar la calidad de vida de la población de la Provincia de Chimborazo, a través de programas de alimentación, los mismos que juega un papel importante en la salud, mediante la preparación de alimentos sanos y nutritivos.

Esta guía principalmente está dirigida a la población de las comunidades participantes del Proyecto, familias del campo y la ciudad, utilizando productos limpios de la chakra, con el beneficio de que estos productos tienen un alto valor nutritivo, con un buen sabor y garantía de la salud.

Las 13 recetas contiene productos fáciles de encontrar y de preparar. Esperamos que la presente guía sirva para mejorar la alimentación y nutrición diaria de toda la familia.

# Galleta de CHOCHO



**Alimento Andino Sano y Nutritivo**

## Ingredientes:

(100 unidades)

- 300 gramos de Mantequilla
- 2 tazas de Azúcar blanca
- 1 ½ taza de Chocho
- 2 ½ tazas de Harina de trigo
- ½ cucharada de Esencia de Vainilla

## Preparación:

- 1) Mezclar la mantequilla, el azúcar, el chocho molido, la harina y la esencia de vainilla formando una masa homogénea.
- 2) Extender con un bolillo la masa en capas de 1 cm de espesor y cortar en figuras según el gusto.
- 3) Colocar las figuras recortadas sobre una lata engrasada y hornear a la temperatura de 200 grados por 15 minutos aproximadamente.



## Consejos:

1. Se puede decorar agregando canela molida, azúcar en polvo o grajeas de chocolate.
2. Se puede servir con café, té y chocolate.
3. Se puede enviar a los niños en su lonchera.



# Pan de CHOCHO



**Alimento Andino Sano y Nutritivo**

## Ingredientes:

( 30 unidades)

- 3 tazas de Chocho Molido
- 2 libras de Harina de trigo
- 3 onzas de Levadura
- ½ libra de Azúcar
- ½ cucharada de Sal
- ¼ libra de Manteca Vegetal
- ½ litro de Agua Tibia
- 2 Yemas de huevo

## Preparación:

1. Entibiar el agua y en ella disolver la sal, el azúcar y la levadura.
2. Mezclar el chocho molido, las 2 yemas de huevo, la harina y la manteca vegetal en un tazón grande.
3. Poner el agua y amasar hasta obtener una masa manejable.
4. Dejar en reposo en un lugar caliente por 90 minutos.
5. Cortar la masa en pequeñas porciones y moldear formando bolitas.
6. Colocar sobre latas engrasadas y hornear a una temperatura de 200 grados, por 20-25 minutos.



## Consejos:

1. Se puede añadir grajeas de chocolate para adornar los panes.
2. Se puede servir los panes con café, té, o chocolate caliente



# Pastel de CHOCHO



**Alimento Andino Sano y Nutritivo**

## Ingredientes:

### (1 pastel)

- 1 taza de Azúcar Blanca
- 1 cucharada de polvo de hornear (Royal)
- 1 taza de Chocho
- 2 tazas de Harina de trigo
- 7 Huevos
- 1 taza de Aceite Vegetal
- 1 taza de Yogurt sin sabor

## Preparación:

1. Separar las yemas y claras de huevo; las claras para la batidora, y las yemas para la licuadora
2. Batir las claras de huevo con azúcar blanca a punto de nieve
3. Licuar las yemas de huevos añadiendo yogurt, aceite y chochos
4. Añadir lentamente el licuado (paso 3) al batido (paso 2) utilizando una batidora
5. Batir hasta conseguir una masa homogénea (2 minutos)
6. Añadir harina y royal
7. Colocar la masa en un molde de pastel enharinado y enmantequillado
8. Llevar al horno a una temperatura de 170 a 200 grados hasta que esté cocido (30-40 minutos)



## Consejos:

1. Para decorar, se puede utilizar el azúcar en polvo.
2. En el paso 2, es importante evitar que el batido se corte.





# Sopa de

# QUINUA

# con carne de chancho



**Alimento Andino Sano y Nutritivo**

## Ingredientes:

(10 -12 porciones)

- 1 taza de Quinoa Lavada
- 1 libra de Carne de Chancho sin grasa (Carne suave)
- 2 Zanahorias
- ½ taza de Arveja
- 1 Pimiento Verde Picado
- 1 Cebolla Paiteña Grande
- 2 Dientes de Ajo
- 1 cucharada de Mantequilla
- 1 libra de Papas Picadas en cubos (Superchola)
- 3 litros de Agua
- Perejil y Sal al gusto

## Preparación:

1. En una sartén caliente, derretir la mantequilla, agregar la cebolla picada, el pimiento, el ajo y revolver hasta conseguir un refrito.
2. En una olla grande poner a hervir agua añadir el refrito, la quinoa lavada, la carne de chancho, las zanahorias, las arvejas y las papas.
3. Cocinar por 25 - 30 minutos
4. Añadir sal y perejil al gusto



## Consejos:

1. A su gusto, se puede freír también la carne de chancho en poco tiempo para obtener mejor color y sabor.
2. Para una mejor degustación, añade cubitos de aguacate al momento de servir.
3. Añada en el plato cilantro picado al gusto.



# Sopa de

## QUINUA y CHOCHO



Alimento Andino Sano y nutritivo

### Ingredientes:

(6 - 8 porciones)

- 1/2 taza de Quinoa lavada
- 1/4 taza de Chocho Cocidos, pelados y molidos finamente.
- 2 Papas Medianas Cortadas en cubitos.
- 1 Rama de cebolla blanca
- 1 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 Pimiento verde cortado en cuadritos finos
- 1 Diente de ajo, picado o molido
- 2 litros de Agua
- 1/4 taza de Leche
- Cilantro picado
- Sal al gusto

### Preparación:

1. En una sartén caliente derretir la mantequilla, agregar la cebolla picada, el pimiento y el ajo, revolver hasta conseguir un refrito, añadir una pisco de sal.
2. En un olla con agua previamente hervida, agregar la quinua lavada, el refrito y las papas picadas, cocinar a fuego medio por 25 minutos, añadir en este momento la leche, el chocho cocido entero o molido y condimentos al gusto, dejar hervir por 10 minutos más.



### Consejos:

1. Para obtener todo el sabor del ajo si es posible moler en piedra
2. Para un mejor sabor de la sopa de quinua utilice quinua previamente procesada.
3. Para una mejor degustación añada cubitos de aguacate, al momento de servir.
4. Añada en el plato cilantro picado al gusto.



# Pastel de CHOCLO



**Alimento Andino Sano y Nutritivo**

## Ingredientes:

( 1 pastel )

- 1 taza de Azúcar Blanca
- 1 taza de Choclo
- 2 tazas de Harina de trigo
- 7 Huevos
- 1 taza de Aceite Vegetal
- 1 taza de Yogurt sin sabor
- 1 cucharada de polvo de hornear (Royal)

## Preparación:

1. Separar las yemas y claras de huevo; las yemas para la licuadora, y las claras para la batidora.
2. Batir las claras de huevo con azúcar blanca a punto de nieve.
3. Licuar las yemas añadiendo yogurt, aceite y choclo.
4. Añadir el licuado (paso 3) en batido (paso 2) y batir lentamente hasta conseguir una masa homogénea (2 minutos).
5. Añadir harina y polvo de hornear (royal).
6. Colocar la masa en un molde de pastel enharinado y enmantequillado
7. Meter al horno a una temperatura de 250 grados hasta que esté cocido (20-25 minutos).



## Consejos:

1. Para decorar, se puede espolvorear con azúcar en polvo.
2. Se puede servir con café, té, o chocolate caliente.



# Puré de PAPA con queso



**Alimento Andino Sano y Nutritivo**

## Ingredientes:

**(5-6 porciones)**

- 2 libras de Papas (Superchola)
- ½ litro de Leche
- 2 cucharadas de Mantequilla
- ½ taza de Queso Parmesano o Mozzarella
- Sal y Pimienta al gusto

## Preparación:

1. Lavar y pelar las papas, cortar en pedazos, y cocinar en una olla con agua y sal por unos 20 a 25 minutos o hasta que las papas estén suaves.
3. En un recipiente colocar las papas sin agua y aplastarlas hasta formar el puré. Agregar la leche, la mantequilla y seguir mezclando.
4. Pasar a una olla y hervir revolviendo continuamente por 10 minutos.
5. Después, agregar la sal y queso. Mezclar todo muy bien hasta formar un puré blando.



## Consejos:

1. Para poder aplastar las papas, se puede utilizar una taza o vaso metálico.
2. Para servir el puré, se puede acompañar con arroz, hojas de lechuga o ensalada fría.



# Puré de PAPA con HABAS



## Ingredientes: (5-6 porciones)

- 1 ½ libras de Papas (Superchola)
- 3 cucharadas de Mantequilla
- ½ libra de Haba
- 1 litro de Agua
- Sal y Perejil al gusto

Alimento Andino Sano y Nutritivo

## Preparación:

1. Cocinar las papas peladas en una olla con agua por 30 minutos, o hasta que estén suaves.
2. En otra olla cocinar las habas en agua con sal al gusto por 25 minutos o hasta que estén suaves.
3. En un recipiente aplastar las papas hasta conseguir la textura de una masa.
4. En otro recipiente aplastar las habas hasta conseguir la textura de una masa.
5. En un recipiente mezclar las dos masas añadiendo mantequilla, un chorro de agua y sal al gusto.



## Consejos:

1. Es necesario pelar las habas antes de cocinarlas
2. Se puede servir con hojas de lechuga o con ensalada de remolacha.



# Ají de CHOCHO



Alimento Andino Sano y Nutritivo

## Ingredientes:

(1 plato)

- 2 Ajíes rojos sin pepa
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- ½ libra de Chochos pelados
- 1 rama de Cebolla Blanca
- Sal y Cilantro al gusto

## Preparación:

1. Picar los ajíes.
2. Moler o licuar los ajíes con la sal, el chocho pelado y un poco de agua.
3. Poner el licuado en un recipiente apropiado y añadir la sal y el cilantro al gusto.
4. Agregar la cebolla blanca finamente picada, el aceite de oliva y revolver constantemente.

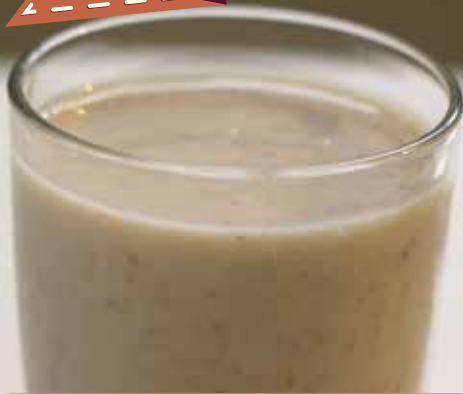


## Consejos:

1. Si desea la salsa muy picante dejar las pepas y venas.
2. Se puede servir con empanadas, tortillas, locros y otros.



# Arroz de CEBADA con leche



**Alimento Andino Sano y Nutritivo**

## Ingredientes:

(10 -12 porciones)

½ libra de Arroz de cebada  
2 litros de Agua  
1 litro de Leche  
1 rama de Canela  
Azúcar o Panela

## Preparación:

1. En una olla con agua fría, mezclar el arroz de cebada y poner al fuego por 30 minutos o hasta que el grano esté muy suave.
2. Añadir la leche, canela y hervir por 10 minutos más.
3. Dejar enfriar por 10 minutos.



## Consejos:

1. Para servir como postre, se puede acompañar con una cuchara de azúcar o panela molida.
2. El arroz de cebada con leche, se puede ofrecer al bebé después de cernir y añadir panela en el biberón



# Ensalada de **MELLOCO** con atún!



**Alimento Andino Sano y Nutritivo**

## Ingredientes:

**(5-6 porciones)**

- 1 libra de Melloco Blanco Cocinado
- 1 lata de Atún con Aceite
- 1 rama de Cebolla Blanca
- 1 Limón
- Sal y Cilantro al gusto

## Preparación:

1. Picar el melloco cocinado en trocitos y lavarlo con bastante agua. Dejar reposar.
2. En un tazón grande exprimir el limón, agregar la sal, la cebolla finamente picada y los mellocos cocinados y picados.
3. Incorporar el contenido de una lata de atún desmenuzando los trozos más grandes.
4. Para servir añadir cilantro finamente picado al gusto.



## Consejos:

1. Es importante lavar el melloco cocinado y picado para eliminar parte del mucilago (baba, palabra Quichua).
2. Servir con arroz.





# CHOCLO con queso



Alimento Andino Sano y Nutritivo

## Ingredientes:

( 6 porciones )

Choclos grandes

Queso

Aji de chocho

## Preparación:

1. En una olla, cocinar los choclos con agua por 30-40 minutos o hasta que estén suaves.
2. Retirar del agua y servirlos con rodajas de queso por encima con sal y aji de chocho al gusto.



## Consejos:

1. Para que el choclo tenga mejor aroma y sabor, se puede agregar unas 4 hojas limpias del mismo choclo al momento de cocinar.
2. Se puede consumir con aji de chocho y habas cocinadas.



# Ensalada de **HABAS**



**Alimento Andino Sano y Nutritivo**

## Ingredientes:

**(5-6 porciones)**

- 2 libras de Habas Tiernas
- 1 Cebolla Blanca o Perla
- 1 Limón
- 1 chorrito de Aceite de Oliva
- Cilantro, Perejil Picado, Aguacate y
- Sal al gusto

## Preparación:

1. Pelar las habas y cocinarlas por 15 - 20 minutos.
2. Retirar del fuego y enfriar.
3. En un recipiente, poner la cebolla finamente picada, el cilantro y el perejil picado, habas cocinadas, añadir el jugo de limón, sal al gusto, y un chorrito de aceite de oliva y dejar reposar.
4. Mezclar bien y servir con arroz.



## Consejos:

1. Las habas deben estar suaves pero no demasiado cocinadas.
2. Se puede acompañar el plato con aguacate.







## PROYECTO DE DESARROLLO RURAL INTEGRAL SOSTENIBLE EN LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO

### Proyecto Minka Sumak Kawsay

Oficina. 4to piso en GADPCH, Primera Constituyente y Carabobo Esquina, Riobamba,  
Provincia de Chimborazo, República de Ecuador

Tel.: +593-32-960-209 (Ext.430) Email: pmskjica@gmail.com

<http://www.jica.go.jp/project/spanish/ecuador/001/index.html>

